

## Spaß und steigende Putt Performance ist garantiert



*Premium XL Paket  
im Shop*

Bei vielen Golfer\*Innen liegt der Fokus eher bei den Drives, Fairway- und/oder Eisenschlägen und weniger bei den Putts.

Oft wird das Putt Training auch zeitlich eher vernachlässigt, weil es als langweilig empfunden wird. Dadurch sind auch meist die die Anzahl der Übungen, die durchgeführt werden eher gering und wenig aufeinander aufbauend.

Es werden wichtige Schläge auf dem Grün einfach liegen gelassen. Durch eine instabile Puttbewegung werden lange Putts unkalkulierbar und kurze Putts finden nicht ins Loch. Zu viele nicht notwendige 2-, 3- oder sogar 4-Putts sind die Folge.

Im Gegensatz zu den langen Schlägen kann beim Putten wesentlich schneller ein professionelles Niveau erreicht werden. Das Putt-Verbesserungspotential eines Amateurs ist sehr schnell errechnet. Alle Putts einer Runde die mehr als 30 sind können eingespart werden. Das sind bei vielen Golfer\*Innen 5 bis 10 Schläge pro Runde.

Das was gemessen wird kann auch bewertet und verbessert werden. Notiere deine Putts pro Loch und Runde und bekomme so einen Überblick wo du stehst. Denn nur eine kontinuierliche Aufzeichnung wird dir helfen ein Bewusstsein für deine Puttleistung zu bekommen. Vor allem kannst du auch so deine Verbesserungen zukünftig bewusster erleben.

Durch methodisches, wiederholtes, abwechslungsreiches und kurzes Putt Training kann wesentlich mehr Erfolg erzielt werden. Da hier kurze aber mehrere Einheiten pro Woche Sinn machen, führt das unweigerlich zum Putt Training zu Hause. Die Rüstzeiten können sehr gering gehalten werden, wenn die Puttmatte und Trainingstools immer bereit liegen. Zusätzlich kann das Training zu jeder Tages- und Nachtzeit ausgeführt werden. Auch das Wetter spielt keine Rolle. Im Gegenteil auch an einem verregneten Tag muss nicht auf das geliebte „Golfspiel“ verzichtet werden.

Mit dem vorliegenden Puttzirkel-Training für zu Hause werden viele Komponenten des Puttspiels berücksichtigt, es bringt Erfolg und der Spaß kommt dabei definitiv nicht zu kurz. Vom Einüben der Puttbewegung über kurze, mittlere und lange Putts mit Zielfokussierung bis hin zur Längenkontrolle sind alle Faktoren berücksichtigt. Auf 6 Stationen und über 20 Übungen bietet das Zirkeltraining Spaß, Herausforderung und kann sich dem Herausforderungsniveau des Übenden (z.B. durch Einstellen der Lochgröße) optimal anpassen.

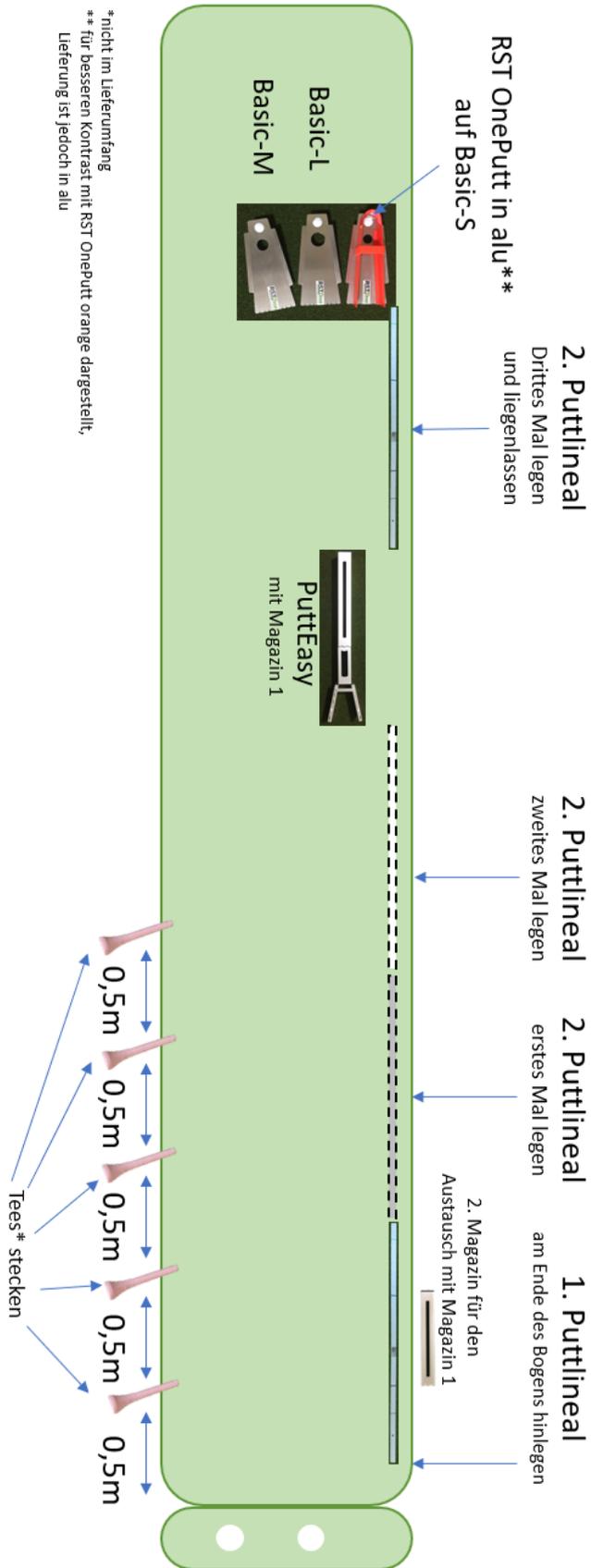
Das Zirkeltraining sollte ca. 3 mal für ca. 15 Minuten in der Woche durchgeführt werden. Das Ergebnis sind definitiv mehr gelochte Putts aus größerer Entfernung. Dein Score wird strahlen wie nie zuvor !!!

Wer regelmäßig diesen Rundlauf trainiert, wird bei sich folgende Erfolge feststellen:

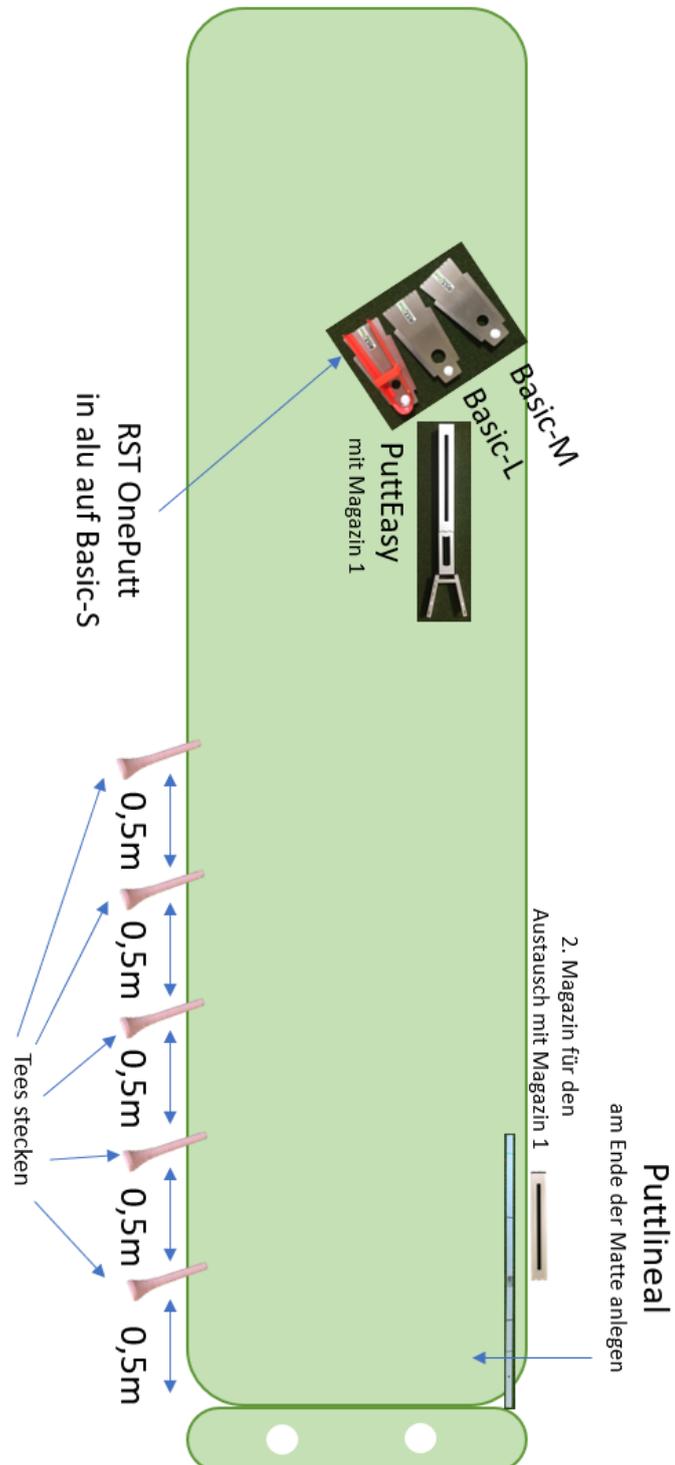
- Putts aus einer Entfernung bis 3 Meter werden öfters gelocht.
- Das Selbstvertrauen und die mentale Sicherheit in die gespielten Putts erhöhen sich wesentlich.
- Die Zielgenauigkeit einen Ball in die Richtung zu spielen, die geplant war, hat sich bedeutend verbessert.
- Die Längenkontrolle von Putts verbessert sich, da bei gleicher Ausholbewegung wesentlich öfter der Ball mit der gleichen Stelle am Putter getroffen wird.
- Auf dem Grün kann man sich den weiteren Herausforderungen widmen, ohne bewusst auf den Puttschwung achten zu müssen
- Die Puttbewegung hat sich entsprechend stabilisiert und findet automatisierter statt.



# Der Aufbau des Zirkeltrainings: Puttmatte 6 m x 80 cm



# Der Aufbau des Zirkeltrainings: Puttmatte 4 m x 90 cm



## Die Stationen des Zirkeltrainings sind im Einzelnen:

Station 1: Trockenübung der Putter Aushol- und Durchschwingbewegung

Station 2A: Spielen von Serienputts auf ein immer kleiner einstellbares Loch

Station 2B: Spielen von 8 Putts aus ca. 2,5 Meter Entfernung auf ein immer kleiner einstellbares Loch

Station 2C: Spielen von 8 Putts aus ca. 2,5 Meter Entfernung mit Start auf einem PuttLineal auf ein immer kleiner einstellbares Loch

Station 3A: Puttgeschwindigkeit und Richtung für kurze Putts einüben mit immer kleiner werdenden Einlauföffnung

Station 3B: Puttgeschwindigkeit und Richtung für kurze Putts einüben durch Putten auf dem PuttLineal

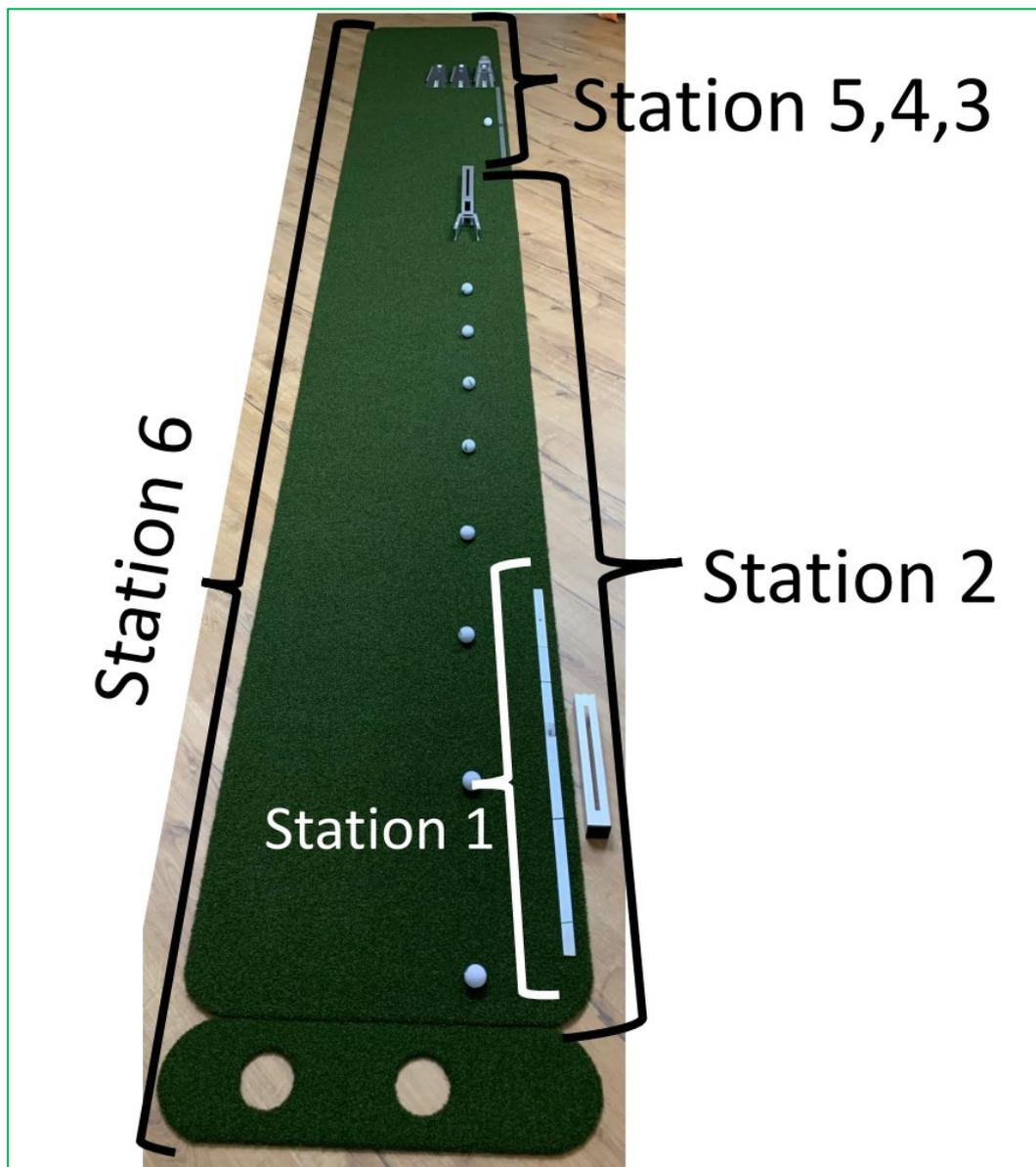
Station 4: kurze Putts mit höherer Schwierigkeit üben

Station 5: kurze Putts mit sehr hohem Schwierigkeitsgrad üben

Station 6A: Spielen von langen Putts auf zwei normale Golflöcher

Station 6B: Spielen von Distanzputts mit anschließendem Putten auf zwei normale Golflöcher

Das nachfolgende Bild zeigt die Stationen, die anschließend etwas detaillierter erläutert werden.



# Station 1: Schwungrhythmus

Aufbau: RST OnePuttLineal



Der Puttschwung ist eine Pendelbewegung, die aus den Schultern heraus durchgeführt wird. Es hat sich vorteilhaft herausgestellt (mindestens für Anfänger) ungefähr ein Drittel der Pendelbewegung auszuholen und ca. 2/3 der Pendelbewegung nach Spielen des Balles durch zu schwingen. Für manche Spieler ist das Verhältnis von Aushol- und Durchschwingbewegung gleich. Auch das ist korrekt solange man sich beim Putten wohlfühlt und die Bewegung flüssig durch den Ball stattfindet.

Mit dem Puttlineal wird die Puttbewegung trocken eingeübt. Der Putter spricht den abgebildeten Ball auf dem Lineal an und bewegt sich bis zur Markierung auf einem leichten Bogen zurück. Dann schwingt der Putter bis zur vorderen gleichfarbigen Markierung durch. Der Putter beschreibt während der Bewegung eine leichte Kreisbahn.

Übung:

Putter wie abgebildet in Höhe vor dem abgebildeten Ball entweder auf dem Puttlineal oder darunter positionieren.

Dann zuerst bis zur schwarzen Markierung ausholen und durch den Ball bis zur schwarzen Markierung durchschwingen (im Bild mit 1 gekennzeichnet)

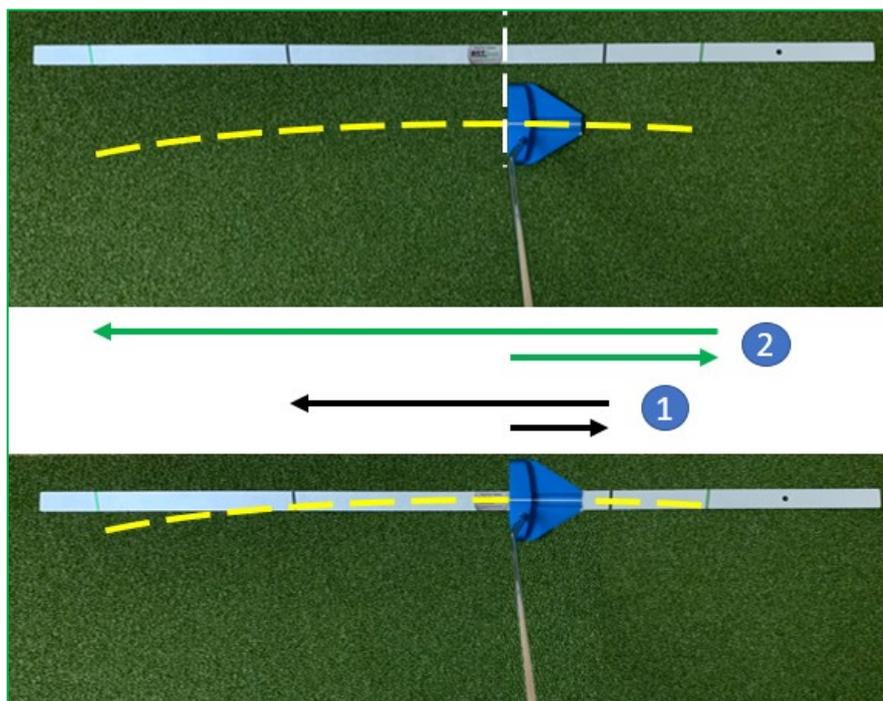
Dies ist 5 mal zu wiederholen.

Der Putter wieder wie abgebildet in einer der beiden abgebildeten Ball Grundpositionen gebracht.

Nun bis zur grünen Markierung ausholen und dann durch den Ball bis zur grünen Markierung durchschwingen (im Bild mit 2 gekennzeichnet)

Dies ist ebenfalls 5 mal zu wiederholen.

Als Unterstützung für den Schwung-Rhythmus kann während der Durchführung des Schwunges zügig „eintausenddrei“ gezählt werden (Information vom Puttguru, Horst Rosenkranz).



# Station 2A: Puttserien

bei ersten, dritten, fünften, ... Durchlauf

Aufbau: Puttmatte, RST OnePuttEasy mit 1 oder 2 Magazinen, 8 Bälle

Übung:

Putten von Ballserien von kurz bis lang. Beginnend bei ca. 1 Meter wird der erste Ball auf die Öffnung des RST OnePuttEasy geputtet. Jeder weitere Ball ist 20-30 cm weiter weg als der vorherige Ball und wird auch in die Öffnung des RST OnePutt Easy geputtet. Die Bälle haben dann die richtige Geschwindigkeit wenn die Bälle im dahinterliegenden Ballmagazin von selbst zum Liegen kommen. Die Puttserien sind mit der größten Öffnung vom RST OnePuttEasy zu starten und es sollen 8 Bälle in zwei hintereinander stattfindenden Serien „geloht“ werden. Die Bälle sind gelocht wenn sie die vorderste gedachte Linie des RST One PuttEasy mit vollen Umfang überschritten haben.



Weitere Übungsmöglichkeit ist die 8 Bälle nur einhändig zu spielen. Die eine Hand ist am Putter und die andere Hand ist am Rücken positioniert.

# Station 2B: mittellange Putts

beim zweiten, vierten, sechsten, ... Durchlauf

Aufbau: Puttmatte, RST OnePuttEasy mit 1 oder 2 Magazinen, 8 Bälle

Übung:

Beim nächsten Durchlauf wird aus einer Entfernung von ca. 2,5 Meter 8 Bälle auf die Öffnung des RST OnePuttEasy gespielt. Die gespielten Bälle sollen eine Geschwindigkeit haben, so dass sie im Ballmagazin alleine zum Liegen kommen oder nur leicht anstoßen. Es sind auch hier zwei mal 8 Bälle zu lochen.

Die Öffnung des RST OnePuttEasy kann für den nächsten Durchlauf verkleinert werden.



Weitere Übungsmöglichkeit ist die 8 Bälle nur einhändig zu spielen. Die eine Hand ist am Putter und die andere Hand ist am Rücken positioniert.

Hinweis zur Verwendung des PuttLineals für diese Übung :

Die Entfernung von 2,5 Meter kann sehr einfach durch Legen des PuttLineals vom RST OnePuttEasy aus erfolgen. Durch zweimaliges Verschieben des Puttlineals erreicht man die Position, die im Bild gelegt ist (siehe Aufbau bei der 6m Matte).

Mit einer Ausholbewegung des Putters bis zur grünen Markierung (<) und einer anschließenden Durchschwungbewegung bis zur anderen grünen Markierung (<<) kann eine optimale Geschwindigkeit für die 2,5 Meter Putts erreicht werden. D.h. die Übung 1 wird jetzt mit Ball angewendet. Die Markierungen auf dem Lineal sind auf die Ballaufgeschwindigkeit von PrivateGreens Puttmatten abgestimmt.

# Station 2C: je nach Bedarf

Aufbau: Puttmatte, RST OnePuttEasy mit 1 oder 2 Magazinen, RST OnePuttLineal1, 8 Bälle

Übung:

Aus einer Entfernung von ca. 2,5 Meter werden 8 Bälle auf dem PuttLineal auf die Öffnung des RST OnePuttEasy gespielt. Der Ball wird zum Start auf das kleine Loch des PuttLineals gelegt.

Es werden die Anzahl der Putts gezählt, die im RST OnePuttEasy gelocht werden.



Weitere Übungsmöglichkeit ist die 8 Bälle nur einhändig zu spielen. Die eine Hand ist am Putter und die andere Hand ist am Rücken positioniert.

# Station 3A: kurze Putts

Aufbau: RST OnePutt (Klammer) und RST OnePuttBasic-S (Platte) und RST OnePuttLineal

Übung: Üben von kurzen Putts auf ein RST OnePuttBasic-S (Platte) auf dem ein RST OnePutt (Klammer) gestellt ist. Damit kann die Einlaufgröße des Lochs reduziert werden.

Es werden Putts mit einer großen\* Einlaufgröße vom RST OnePutt auf das kleine Loch vom RST OnePuttBasic gespielt. Es sollen acht Putts gespielt und gezählt werden wie oft der Ball auf dem kleinen Loch des Basic-S liegen bleibt.

Beim nächsten Durchlauf wird das RST OnePutt auf eine mittlere\* und dann auf eine kleine\* Einlaufgröße verkleinert.

\*Größen können anhand der Markierungen auf dem Basic eingestellt werden.

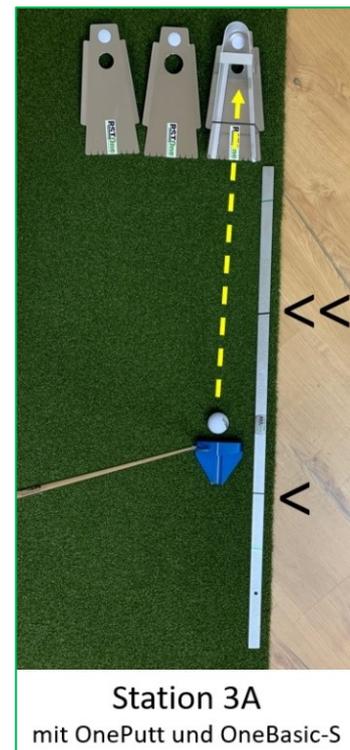
Eine weitere Übungsmöglichkeit ist den Ball nur einhändig zu putten. Die eine Hand ist am Putter und die andere Hand ist am Rücken positioniert.

Hinweis zur Verwendung des PuttLineals für diese Übung:

Das Puttlineal in Höhe vom RST OnePuttBasic hinlegen und dann von der Stelle des Puttlineals putten wo der Ball abgebildet ist.

Mit einer Ausholbewegung des Putters bis zur schwarzen Markierung (<) und einer anschließenden Durchschwungbewegung bis zur schwarzen Linie (<<) kann eine optimale Geschwindigkeit für die kurzen Putts erreicht werden, so dass der Ball auf dem kleinen Loch liegen bleibt.

Die Markierungen auf dem Lineal sind auf die Balllaufgeschwindigkeit von PrivateGreens Puttmatten abgestimmt.



# Station 3B:

je nach Bedarf

Aufbau: RST OnePutt (Klammer), RST OnePuttBasic-S (Platte) und RST OnePuttLineal

Übung: Üben von kurzen Putts auf ein RST OnePuttBasic-S aus dem ein RST OnePutt gestellt ist. Vor dem OneBasic-S wird das PuttLineal mittig positioniert, so dass die Bälle auf dem Lineal gespielt in das OnePutt auf dem OnePuttBasic-S laufen.

Die Bälle werden zum Start jeweils auf das kleine Loch des Lineals gelegt und von dort aus geputtet. Es sollen acht Putts gespielt und gezählt werden, wie oft der Ball auf dem kleinen Loch des Basic-S liegen bleibt.

Mit einer Ausholbewegung des Putters bis zum Ende des Lineals und einer anschließenden Durchschwungbewegung bis zur schwarzen Linie kann eine optimale Geschwindigkeit für die kurzen Putts erreicht werden, so dass der Ball auf dem kleinen Loch liegen bleibt.

Weitere Übungsmöglichkeit ist den Ball nur einhändig zu putten. Die eine Hand ist am Putter und die andere Hand ist am Rücken positioniert.

\*Die Größen vom RST OnePutt (Klammer) können anhand der Markierungen auf dem Basic



Station 3B mit OnePutt, OneBasic-S und OnePuttLineal

eingestellt werden.

## Station 4: kurze Putts

Aufbau: RST OnePuttBasic-L

Übung:

Üben von kurzen Putts auf ein RST OnePuttBasic-L. Der Ball soll im großen Loch des Basic-L liegen bleiben und nicht über die Platte laufen. Somit hat der Ball auch die richtige Einlochgeschwindigkeit für das Golfloch auf dem Grün.

Es werden acht Putts gespielt und gezählt wie oft der Ball auf dem Loch des Basic-L liegen bleibt.

Weitere Übungsmöglichkeit ist den Ball nur einhändig zu spielen. Die eine Hand ist am Putter und die andere Hand ist am Rücken positioniert.



## Station 5: kurze Putts

Aufbau: RST OnePuttBasic-M

Übung:

Üben von kurzen Putts auf ein RST OnePuttBasic-M. Der Ball soll im Loch des Basic-M liegen bleiben und nicht über die Platte laufen. Somit hat der Ball auch die richtige Einlochgeschwindigkeit für das Golfloch auf dem Grün.

Es werden acht Putts gespielt und gezählt wie oft der Ball auf dem Loch des Basic-L liegen bleibt.

Weitere Übungsmöglichkeit ist den Ball nur einhändig zu spielen. Die eine Hand ist am Putter und die andere Hand ist am Rücken positioniert.



# Station 6A: lange Putts

bei ersten, dritten, fünften, ... Durchlauf

Aufbau: Puttmatte und Puttmattenerweiterung mit zwei Golflöchern, 8 Bälle

Es werden Distanzputts aus ca. 6 Meter auf die zwei Golflöcher der Erweiterungsmatte gespielt. Es sollen möglichst viele Putts so nah wenn möglich am Loch oder sogar im Loch sein. Wenn alle 8 Bälle geputtet sind, dann werden alle Bälle, sofern noch nicht eingelocht mit einem weiteren Schlag in eines der zwei Golflöcher geputtet. Zum Schluss sollen in jedem Loch 4 Bälle liegen.

Sollten Bälle zu lang gespielt sein, so sind diese für einen weiteren Putt ca. 1,5 Meter vom Loch entfernt erneut auf der Matte einzusetzen und in das Loch zu putten. Die Anzahl der Putts sind zu zählen. Um alle 8 Bälle einzulochen sollten nicht mehr wie 16 Putts gebraucht werden.

Weitere Übungsmöglichkeit ist die 8 Bälle nur einhändig zu spielen. Die eine Hand ist am Putter und die andere Hand ist am Rücken positioniert.

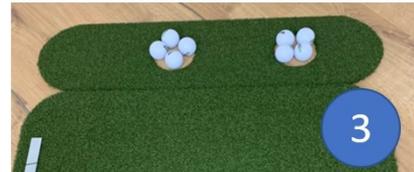


# Station 6B: Distanzputts

beim zweiten, vierten, sechsten, ... Durchlauf

Aufbau: Puttmatte, Puttmattenerweiterung mit zwei Golflöcher, Tees, 8 Bälle

Distanzputts aus ca. 6 Meter werden so gespielt, dass der erste Ball bei ca. 5,5 Meter liegen bleibt und jeder nachfolgender Ball kürzer liegen bleibt als der Ball des vorherigen Putts. Auf der rechten Seite am Ende der Puttmatte können Tees alle 50 cm zur Orientierung gesteckt werden. Wenn alle 8 Bälle geputtet sind, dann werden alle Bälle, sofern noch nicht eingelocht mit einem weiteren Schlag in eines der zwei Golflöcher geputtet. Zum Schluss sollen in jedem Loch 4 Bälle liegen.



**Station 6B (Leiterputts)**  
mit Putts beginnend bei 5,5 Meter und  
jede weitere Putt muss kürzer sein,  
als der vorherige Putt sein.  
Mit dem zweiten Putt die Bälle einlochen.

Sollten Bälle zu lang gespielt sein, so sind diese für einen weiteren Putt ca. 1,5 Meter vom Loch entfernt auf der Matte erneut einzusetzen und in das Loch zu putten.

Weitere Übungsmöglichkeit ist die 8 Bälle nur einhändig zu spielen. Die eine Hand ist am Putter und die andere Hand ist am Rücken positioniert. Zuerst werden 4 Bälle mit der rechten Hand und dann 4 Bälle mit der linken Hand gespielt.

## Dimension des Übungsaufbaus:

Ideal wäre es natürlich ein Fläche zu haben, die mindestens 6 Meter lang und 1 m breit ist. Bei den vorliegenden Bildern wurde eine Puttmatte 6 m x 80 cm verwendet.

Natürlich ist ein Aufbau der Stationen auch auf einer kleineren Fläche wie z.B. 4 m x 90 cm gut möglich.

## Puttmatten:

RST One nutzt Puttmatten von Private Greens, denn sie haben spezielle Eigenschaften.

Was von vielen Golfern unterschätzt wird, die zu Hause üben, ist der verwendete Untergrund. Die vergleichbaren Rolleigenschaften, -geschwindigkeit und die Beschaffenheit des normalen Grüns sind enorm wichtig. Also ohne eingezeichneten Linien oder farbigen Flächen, sondern einfach nur eine grüne Oberfläche. Hier machen nur professionelle Kunstrasenmatten, die speziell für das Putten produziert werden, absolut Sinn. Sie sind zwar teurer als herkömmliche Puttmatten-Angebote in den gängigen Shops, aber halten im Gegensatz dazu ewig. Sie können drinnen und draußen eingesetzt werden. Und vor allem diese Puttmatten sind faltenfrei (auch nach dem eingerolltem Aufbewahren).

Zusammenfassend heißt dies, Puttmatten von Private Greens haben:

- ein identisches Aussehen wie ein Grün
- Rolleigenschaften (Geschwindigkeit und Rollverhalten) wie auf einem Grün
- keine Linien oder sonstige farbliche Kennzeichnungen
- liegen faltenfrei

Natürlich kann das Putt Zirkeltraining auch auf jedem anderen Untergrund ebenfalls ausgeführt werden.

## Abschluss:

Wer regelmäßig diesen PuttZirkel-Training trainiert, wird bei sich folgende Erfolge feststellen:

- Putts aus einer Entfernung bis 3 Meter werden öfters gelocht.
- Das Selbstvertrauen und die mentale Sicherheit in die gespielten Putts erhöhen sich wesentlich.
- Die Zielgenauigkeit einen Ball in die Richtung zu spielen, die geplant war, hat sich bedeutend verbessert.
- Die Längenkontrolle von Putts verbessert sich, da bei gleicher Ausholbewegung wesentlich öfter der Ball mit der gleichen Stelle am Putter getroffen wird.
- Auf dem Grün kann man sich den weiteren Herausforderungen widmen, ohne bewusst auf den Puttschwung achten zu müssen
- Die Puttbewegung hat sich entsprechend stabilisiert und findet automatisierter statt.

Natürlich ist es wichtig sich immer wieder mit dem Pro auszutauschen um z.B. die Griffhaltung oder den Puttschwung zu verbessern. Und auch das Grünlesen ist eine wichtige Komponente, die mit dem Pro gelernt und optimiert werden kann.

Von vielen Pros wird die Annäherung an das Loch mit dem ersten Putt wesentlich wichtiger gesehen als das Richtungsputten für den zweiten Putt. Wenn jedoch beides trainiert wird, ist es umso besser. Denn, wenn die Annäherungsputts auch mal ungenau sind kann mit guten Richtungsputt dies wieder wettgemacht werden.

Mit dem Putt Zirkeltraining ist man dafür umfassend gerüstet.

**Viel Spaß beim Üben und vor allem gratuliere Du jetzt schon deinem neuen Score 😊**



### Daten zum Erfinder der RST One Produkte



Reinhold Staudigl ist 59 Jahre alt. Seit 2006 hat Reinhold Staudigl Golf kennen und schätzen gelernt. Dies hat ihn seither nicht mehr losgelassen (akuteller Handicapindex 15).

Um effektiv und effizient trainieren zu können, hat er sein konzeptionelles Fußball-Trainerwissen in seinen RST OnePutt Tools Produkten umgesetzt. Drei Grundthemen aus dem Sporttraining, die ihn und seine Torwarschüler erfolgreich gemacht haben, sind: „Konzentriere dich auf die Basics“, „Mache es im Training schwieriger als im Spiel“ und „Gewinne mehr

Selbstvertrauen durch die Automatisierung von Bewegungen“.

Dass seine Tools den Trainierenden Erfolg bringen zeigen zahlreiche Rückmeldungen seiner Kundschaft. Ihn selbst hat das Training mit den RST OnePutt Tools zweimal bis zum Finale (letztmalig im Oktober 2021) in der Deutschen Puttliga von GOLFTIME gebracht.